

# Strecksalto vw. – Flugrolle vw.



- Dynamischer Anlauf
- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte

- Höhengewinnung durch die Vertikale
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen

- Blickkontakt zur Matte in der Überkopfposition
- V-Position der Arme während des Saltos

- Blickkontakt zur Decke kurz vor der Landung
- Gestreckte Hüfte vor der Landung

- Arme in Hochhalte vor dem Absprung zur (Hecht-) Flugrolle
- Dynamischer Absprung zur (Hecht-) Flugrolle
- Dynamisches Aufrichten nach der Rolle, kein Energieverlust